



平成 25 年 10 月 11 日  
須木中学校保健室

10月の保健目標

目の健康を保とう

目！  
大特集♪

○ 目からの情報は 8 割以上

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、初めて「見た」ということになります。

視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約 80%~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

日常生活をチェック！！

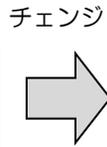
□ 授業中、悪い姿勢になっていませんか？



背骨が曲がっています。



足が机から出ています。



手足！腰骨！目線！

目のトラブルの原因は身近にありますよ！

□ 休みの日は、テレビやパソコン、ゲームなどを長時間見続けていませんか？



その他にも、長時間画面を見続けるということは、視力低下、ストレス、肩こり、頭痛、運動不足など様々な身体トラブルを引き起こしてしまいます。30分に1回は休憩しながら、けじめをつけて行いましょう。

□ 暗いところでの勉強や読書  
□ 生活習慣

食べ物の好き嫌いをして、目に必要な栄養素がとれていなかったり、睡眠不足で体が疲れていたりと、生活習慣やリズムも目に直接影響するのです。

# あなたの目を守る3つの習慣

① 時々、遠くを眺める



長い時間同じ物を見続けていると、目の周りの筋肉が緊張して疲れてきます。時々、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、筋肉を緩めることができます。

② しっかり睡眠をとる



目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるためには、目を閉じる時間を十分にとることが必要です。

③ きちんと食事をとる



<目にいい食べ物>  
・ビタミン B1・B2 を多く含む、豚肉、牛乳、卵など  
・ビタミン A をたくさん含む、うなぎ、にんじんなど  
・ビタミン C を多く含む、レモン、いちごなど

目が疲れたときは・・・

## おめめクリクリ体操

くりモンもやってる！



① 右左に 9 往復

② 上下に 9 往復

③ 右回り、左回り  
9 回ずつ

おまけ

疲れ目に効く  
目のツボ

注意 爪を短く切り、眼球を傷つけないように優しく行ってください。



こめかみから、少し目尻よりの骨がくぼんだところにある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目解消に効果があります

周辺視野トレーニング

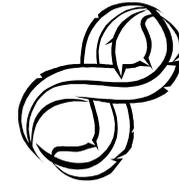
# タッチ30!

1日3回

<やり方>

START から始めて、頭を動かさずに目だけを素早く動かし、1～30までの数字を順番に指でタッチしてください。

※毎回タイムを計ると効果的です。



## タッチ30!とは

タッチ30!は、目の機能を向上させるトレーニングです。目と脳の働きが活性化し、体の反応も高まります。

例えば、テニスや野球、バレーボールは、ボールの位置を瞬時に把握する「瞬間視力」が必要です。

また、剣道では相手の動きを目と脳で認識し、体で反応する「目と体の協応運動」が必要です。陸上や水泳でも、競技場の遠近感や位置関係

を認識する「<sup>ひら</sup>深視野」という能力が必要です。

このように、私たちの生活に欠かせない目の機能を高めてくれるトレーニングです。最高のパフォーマンスができるように、目の機能を高めていきましょう。

